Japanische Grundbegriffe des Karate

Aussprache

j dsch (**G**ermany) **ch** tsch (**Ch**icken) **z** stimmhaftes S (**s**ummen) **ts** wie Z (evtl. Z geschrieben)
e betont wie in g**e**hen, nicht mit anderen Vokalen zusammenziehen (**ei** = **e-i**)
Manchmal wird ein Vokal am Wortende verschluckt (unten eingeklammert)

Grüßen

Rei Gruß mit Verbeugung **Oss** Grußwort
Seiza Abknien **Mokuso** Meditation **Kirits**(**u**) Aufstehen
Shomen ni Rei nach vorne grüßen (kein Oss) **Sensei ni Rei** den Lehrer grüßen

Kommandos im Training

Yoi Achtung (Bereitschaftsposition) **Yame** Ende
Hajime (selbständig) Anfangen **Mawate** (Kehrt-)Wendung

Trainingsformen

Kihon Grundschule, Techniktraining **Kata** "Form", vorgeführter Kampf gegen unsichtbare Gegner
Kumite Partnerübung, Kampftraining

Trefferzonen

Shodan Kopf und Hals **Chudan** Körper oberhalb des Gürtels **Gedan** unterhalb Gürtel bis Knie

Zahlen

Ich(**i**) 1 **Ni** 2 **San** 3 **Chi** 4 **Go** 5 **Rok**(**u**) 6 **Shich**(**i**) 7 **Hach**(**i**) 8 **Kyu** 9 **Ju** 10
Shodan 1. **Nidan** 2. **Sandan** 3. **Yondan** 4. **Godan** 5.

Die wichtigsten Stellungen

Dach(**i**) Stand / Stellung (allgemein) **Musubi-Dachi** Stellung beim Gruß, Füße V-förmig
Shizentai = **Hachiji-Dachi** natürliche Stellung **Tsenkutsu-Dachi** Vorwärtsstellung (agressiv)
Kokutsu-Dachi Rückwärtsstellung (defensiv) **Kiba-Dachi** Reiterstellung

Typen von Techniken

Tsuki Fauststoß (in Richtung d. Unterarms) **Uchi** Schlag mit Arm, Hand oder Faust (andere Richtung)
Keri Tritt (zusammengesetzt **-Geri**) **Uke** Abwehr / Block ("Empfangen")

Techniken

Choku-Tsuki gerader Fauststoß **Oi-Tsuki** Fauststoß gleichseitig mit vorderem Bein
Gyaku-Tsuki Fauststoß gegenseitig **Gedan-Barai** untere Abwehr
Soto-Uke "äußerer Block" (v. außen) **Uchi-Uke** "innerer Block" (v. innen)
Age-Uke Aufwärts-Block **Shuto-Uke** Schwerthand-Block
Mae-Geri Tritt nach vorne **Yoko-Geri** Tritt zur Seite
Mawashi-Geri Halbkreistritt

Sonstwas

Hikite Zurückziehen der Faust **Hanmi** Hüfte, Hüftdrehung **Kamae** Kampfhaltung, Deckung
Kime Anspannen, Trefferwirkung **Kiai** Kampfschrei

